



健康・栄養新聞

冬編

2020年1月1日 発行 田宮病院 栄養管理

冬は **新陳代謝** が鈍ります。

新陳代謝とは新しい細胞が作られ、古い細胞と入れ変わることです。影響するのは血行です。血行が良いと血液によって栄養や酸素が体のすみずみまで行きわたりやすくなります。気温の低い冬は血管が狭まり血流が悪くなるため新陳代謝が鈍ります。

冬野菜は身体を内側から温めて代謝を活発にしてくれる特徴があります。

身体が冷え切っている冬は春菊、白菜、長ねぎ、水菜など冬の旬野菜が一度に食べられる鍋料理がおすすめです。

また、冷たい食べ物より温かい食べものの方が満腹中枢を刺激しやすく、ゆっくり時間をかけて食べるため食べ過ぎ防止にもなります。食事で身体を温め、老廃物をためない様心がけましょう。



冬は **基礎代謝** が上がります。

基礎代謝とは心臓や内臓が働くために必要な、何もしていなくても消費されるエネルギーです。

寒くなると体温を維持し、内臓などを冷えから守ろうと体温を上げます。

身体が熱を作り出すことでカロリーは消費されます。

冬は基礎代謝が高く、1日の消費エネルギーが大きいのでカロリーの消費に効果的です。

冬場はクリスマスや正月などイベントが目白押し!! 最も太りやすい季節でもあります。必要以上に摂ってしまったカロリーを運動で消費しましょう。

※ 寒さにより末梢の血管や、筋肉が収縮します。血管が収縮すると血流が悪くなり、血圧が上がります。そのため急激な運動は心臓への負担が大きいです。筋肉は柔軟性が低下するため筋肉や靭帯の損傷などに注意が必要です。食事で身体を温め、初めはゆっくりと体を動かしましょう。

また乾燥しやすい冬は汗をかきにくく知らず知らずの

。。。 体重別消費カロリー早見表 (100kcal消費の目安) 。。。

* 普通歩行

(50kg→38分/70kg→27分)

* ジョギング

(50kg→16分/70kg→12分)

* 卓球

(50kg→29分/70kg→20分)

* 雪かき

(50kg→19分/70kg→14分)



※消費エネルギー算定 厚生労働省「エクササイズガイド2006」参考